

العناية بصحة وجمال الأظافر واليدين والأسنان والعينين

- ما الأظافر؟ وما الذى يؤثر على نموها؟
- الأظافر والأنيميا والنزيف الشهرى .
- كيف تعتنين بجمال يديك وأظافرك؟
- زيوت طبيعية ووصفات فعالة لجمال اليدين والأظافر .



العوامل التى تؤثر على نمو وصلابة الأظافر



❖ ما الأظافر؟

تتركب الأظافر من نوع معين من البروتين يتميز بالسُّمك والصلابة يسمى كيراتين وهو مادة مَيْتة [وهى نفس المادة الأساسية التى يتركب منها الشعر] ، بالإضافة إلى نسبة ضئيلة من الدهون تقدّر بحوالى ٥ ٪. وقدّر ضئيل جداً من الرطوبة أو الماء ، ونظراً لطبيعة هذا التركيب تتميز الأظافر بالصلابة والجفاف .

والحقيقة أن الظفر لا يتمثل فحسب فى الجزء المرئى لنا ، وإنما يشتمل بناء الظفر كذلك على جزء غائر تحت جلد الأصابع يرقد على وسادة .. وبسبب نشاط الخلايا عند قاعدة الظفر تنمو الأظافر وتطول لأعلى ويزيد سمكها كذلك .

ويقدر معدل نمو الأظافر بحوالى واحد ميلليمتر أسبوعياً ، لكن هذا المعدل يتأثر فى الحقيقة بعوامل شتى ، فيكون نمو الأظافر أسرع فى فصل الصيف عنه بالنسبة لفصل الشتاء ، كما يتأثر نمو الأظافر بالحالة الهرمونية للجسم فعلى سبيل المثال يكون النمو أسرع عند الحوامل بالنسبة لغير الحوامل بسبب التغير الهرمونى الذى يحدث خلال فترة الحمل ، وكذلك بالناحية الغذائية ، فتضعف الأظافر ويتأخر نموها بضعف أو سوء التغذية والعكس صحيح ، كما يتأثر كذلك بالصحة العامة وبالعمر .

ومن الطريف أن نمو الأظافر يكون بمعدل أسرع عند السيدات اللاتى يمارسن أعمالاً تتطلب كثرة تحريك الأصابع أو تريضها مثل المشتغلات بالكمبيوتر أو الآلة الكاتبة وما يشبهها ، وبصفة عامة فإن معدل نمو أظافر اليدين أسرع منه بالنسبة لأظافر القدمين .

❖❖ الأظافر والأنيميا :

إن صحة الأظافر تتأثر إلى حد كبير بالحالة الصحية العامة ، بل إن بعض التغيرات المعينة التي تطرأ على الأظافر تكون علامة من ضمن العلامات التي يعتد بها عند تشخيص بعض الحالات المرضية المعينة ، ومن أهم هذه الحالات المرضية أنيميا نقص الحديد التي تنتشر إلى حد كبير بين الفتيات والسيدات بسبب حدوث نزف شهري متكرر من خلال الدورة الشهرية ، خاصة إذا كان هذا النزف الشهري غزيراً ، مما يفقد الجسم كمية كبيرة من الحديد ، وتظهر الأظافر في هذه الحالة ضعيفة مشققة سهلة الكسر ، وفي الحالات الشديدة يتغير شكل الأظافر تماماً حيث تصبح مقعرة كالمعلقة ويسمى الظفر بالظفر الملعقي (Spoon nail) .

كما تتأثر صحة الأظافر بافتقار الجسم لنوعيات أخرى من المغذيات وخاصة نقص الزنك ، في هذه الحالة قد يظهر على الأظافر نقط بيضاء تشوه منظرها ، ويتوافر الزنك في العديد من الأطعمة الشائعة لكن نقصه يأتي من ضعف التغذية بوجه عام .
بناء على ذلك ، فإنه للعناية بصحة الأظافر لابد من العناية بالناحية الغذائية بحيث يحصل الجسم على قدر متوازن من كافة المغذيات ، ولا بد أن تنتبه كل فتاة وسيدة إلى العلاقة بين غزارة الحيض وبين صحة الأظافر ، مما يوجب عليها أن تهتم بتعويض الحديد الذي تفقده من خلال الحيض بتناول أحد مستحضرات الحديد أو مجموعة فيتامينات ومعادن تحتوي على نسبة مرتفعة من الحديد ، أو بتناول الأغذية المحتوية على نسبة مرتفعة من الحديد [مثل البنجر والسبانخ والكبد واللحوم] .. هذا بالإضافة إلى ضرورة استشارة الطبيب للبحث عن سبب غزارة الحيض وعلاجه .

❖❖ كيف تعتنين بجمال أظافرك ويديك ؟

إن مجرد الاعتناء ببعض الأمور البسيطة بصفة منتظمة يمكن أن يحفظ لك يديك وأظافرك من الخشونة والتشققات ، يساعد على ظهورهما في أجمل الصور .
فلا تهملی هذه الأمور ، والتي من أهمها الاهتمام بعمل الأشياء التالية :

❖ العناية باليدين :

* لا تعرضى يديك للماء والصابون بصفة متكررة أو للمستحضرات الكيماوية التى تستخدم فى المنزل مثل الكلور وخلافه .

وهذا لا يعنى بالطبع أن تتوقفى عن أداء واجباتك المنزلية ! ، وإنما يعنى ببساطة أن ترتدى قفازاً حامياً ليديك من تأثير هذه المواد أثناء استخدامها .

* استعملى كريمًا لليدين بعد كل غسل لليدين أو بعد أداء الأعمال المنزلية ، واتركى دائماً علبة الكريم فى متناول يدك حتى لا تنسى استعماله .

* قومى من وقت لآخر بعمل كحت خفيف بالفرشاة لظهر اليدين لتقشير الخلايا الميتة والمتهاكة .

* قومى من وقت لآخر بعمل تدليك لكل يد باليد الأخرى ، وعمل تمرينات للأصابع مثل الثنى والفرد ، فذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية باليدين ، مما يضمن وصول الأكسجين والمغذيات لجلد اليدين بوفرة ، ويساعد كذلك على التغلب على برودة اليدين والأصابع فى فصل الشتاء .

❖ العناية بالأظافر :

* احرصى على دهان الأظافر من وقت لآخر بكريم مغذٍ للبشرة لحمايتها من التشقق والضعف .

* تجنبى تماماً قص أو تهذيب الأظافر بالمبرد وهى مبلة ، حيث تكون عرضة للكسر بسهولة .

* تجنبى إطالة الأظافر بصورة مبالغ فيها حتى لا تتعرض للكسر ، وتجنبى كذلك خدش أو إزالة الجلد الرقيق الموجود عند اتصال الظفر بجلد الأصابع .

* تجنبى تعريض الأظافر لأى مواد كيماوية فى المنزل وكذلك كثرة تعرضها إلى الماء والصابون ، لأن ذلك يضعف من متانتها ويعرضها للعدوى بالفطريات ، وللوقاية من ذلك استخدمى قفازاً مطاطياً عند استخدام أى كيماويات أو عند تعريض الأظافر لمدة طويلة للماء والصابون .

* للتخلص من صفرة الأظافر وتبييضها ، ضعى طرف الأصبع فى نصف ليمونة لمدة ١٥ ثانية ، حيث أن حمض الستريك الموجود بالليمون يعمل كمبيض للأظافر ، وذلك مع مراعاة غسل الأصابع بعد ذلك بالماء حتى لا تتعرض الأظافر للجفاف بسبب هذا الحمض .

* تجنبى تماماً استخدام أظافرك فى أى أعمال خشنة غير مناسبة حتى لا تتعرض للتقصف والكسر .

٢٢ زيوت طبيعية ووصفات فعالة لجمال يديك وأظافرك :

إن اليدين من أكثر أعضاء الجسم تعرضاً للمجهود والمشقة وهما فى نفس الوقت من الأعضاء المهمة التى لاتلقى عناية كافية فى أغلب الأحوال .

ولذلك فإن اليدين من أكثر الأعضاء التى تظهر عليها علامات الشيخوخة بوضوح ، فاليد عادة تصاب بالشيخوخة أسرع من الوجه والتى من علاماتها ظهور تجاعيد وخطوط عميقة بالجلد ، وبقع غامقة تخالف لون الجلد الأصلي والتى يطلق عليها بعض الأطباء (Liver spots) ، هذا بالإضافة إلى إصابة جلد اليدين بسبب إهمال العناية بخشونة وقشف وانطفاء للبريق الطبيعى للجلد .

والحقيقة أن اليد بطبيعتها يفتقر جلد لها للغدد الدهنية التى تفرز إفرازاً دهنياً مليئاً للجلد ، فنجد أن ظهر اليد يحتوى على عدد بسيط من هذه الغدد ، وأما باطن اليد فلا يحتوى على أى غدد دهنية بالمرّة ، وتبعاً لذلك فإن جلد اليدين سريع الجفاف وعرضة للقشف أكثر منه بمناطق أخرى من الجسم مما يزيد من أهمية العناية بجلد اليدين بالكريمات والدهانات التى ترطب الجلد وتغذيه وتلينه .

وفيما يلى مجموعة من الوصفات الفعالة التى تعتمد على استخدام زيوت طبيعية لتلين وتجميل جلد اليدين وإكسابه البريق والنعومة والجاذبية .

❖ زيت لعمل مساج لليدين لعلاج خشونة :

■ المكونات :

- زيت سمسم ٥٠ مللى . - زيت لوز ٥٠ مللى
 - زيت عطرى مثل الياسمين أو الورد ١٠ نقاط
- يستخدم هذا الخليط فى عمل مساج [تدليك] يومى لليدين لمقاومة أو لعلاج الجفاف والقشف وإكساب الجلد النعومة والبريق .
- ونظراً لأن زيت السمسم وكذلك زيت اللوز يتميز كلاهما بمفعول واقٍ من أشعة الشمس فوق البنفسجية (Sunscreen) ، حيث يعملان بمثابة فلتر لحجز هذه الأشعة فإنهما يوفران كذلك الحماية من التأثيرات الضارة للشمس على الجلد والتي قد تؤدى إلى حدوث بقع بنية بالجلد ، أما فائدة الزيت العطرى فهو مجرد إضفاء رائحة عطرية جذابة للمستحضر .

❖ زيت مسالى لعلاج القشف والتشققات والإصابات :

- زيت لوز ٣٠ مللى [ملعقتان كبيرتان]
 - صفار بيضة واحدة
 - نصف ثمرة أفوكادو [كاملة النضج]
- **الطريقة :** تخلط المكونات مع هرس ثمرة الأفوكادو جيداً لعمل عجينة .
- تعتبر فاكهة الأفوكادو من أغنى المصادر الطبيعية بالزيوت المفيدة للبشرة والمجمله لها .. ولتقوية هذا المفعول يضاف زيت اللوز ، أما صفار البيض فإنه يمد المستحضر بالبروتين والليسيثين لتغذية البشرة ومقاومة فقد الرطوبة منها .
- ويستخدم المستحضر للأيدى المصابة بالتقشف أو التشققات أو الخشونة بغرض زيادة سرعة التئام الجلد وإكسابه النعومة والحيوية .

■ **الاستعمال :** تفرد طبقة من المستحضر على اليدين فى المساء ثم يوضع قفاز قطنى [أو شاش طبي] فوق اليدين لمدة ليلة كاملة حتى يتشرب الجلد بالمستحضر ، ثم يشطف فى الصباح بالماء .

❖ زيت ودهانات الأظافر :

إن نمو وصلابة ومثانة الأظافر أشياء لا تتأثر فحسب ببعض المغذيات المعينة [مثل الحديد والزنك] ، وإنما تتأثر كذلك بتواجد الأحماض الدهنية الأساسية (Essential fatty acids) ، حيث تعتبر تغذية الأظافر بها نوعاً من المحافظة على استمرار تواجد الدهون الطبيعية الموجودة بالأظافر وإمداداً لها .. هذه الدهون التي تعمل على تقوية الأظافر وزيادة مرونتها ومقاومتها للكسر ، ويعتبر زيت اللوز في مقدمة هذه الدهون الأساسية المفيدة للأظافر .

❖ زيت يومي لتقوية الأظافر :

■ المكونات :

- زيت اللوز ٥٠ مللى
 - زيت بذور المشمش ١٠ مللى
 - زيت عطري مثل زيت الورد ٥ نقاط
- يتميز هذا الخليط بمفعول مقوٍ للأظافر ، كما يحافظ على سلامة ومثانة الجلد الرقيق الموجود عند اتصال الظفر بجلد الإصبع ، والذي يحمي هذا الجزء من نفاذ الميكروبات والجراثيم .

■ الاستعمال :

يُدهن الظفر بأكمله يومياً بطبقة من المستحضر مع التركيز على الجلد الرقيق بنهاية الظفر لتنشيط نمو الظفر من القاعدة .

❖ زيت لعلاج عدوي الأظافر بالفطريات [تينيا الأظافر] :

■ المكونات :

- زيت اللوز ٥٠ مللى
- زيت البرجموت العطري ١٠ نقاط
- زيت شجر الشاي العطري ١٥ نقطة .

■ **الاستعمال :** تُدهن الأظافر المصابة بالعدوى الفطرية مرتين يومياً بهذا الخليط مع التدليك .

يعتبر زيت شجر الشاي العطري هو أساس فاعلية هذا المستحضر ، حيث يتميز بمفعول قوى كمضاد للفطريات .

❖ كيف تظهر العدوى الفطرية بالأظافر ؟

من أهم الأسباب المساعدة على حدوث هذه العدوى كثرة تعريض الأصابع للماء والصابون ، وتظهر الأظافر المصابة بالعدوى جافة ، سميقة ، مفترقة للبريق ، مشققة ، قصيرة ، مع زيادة سمك الطبقة التي يرقد عليها الظفر ، وظهور طبقة بيضاء مصفرة تحت وحول الظفر .

ويجب التوقف عن تعريض الأصابع للماء والصابون بارتداء قفاز طوال فترة العلاج .

❖ زيت اللوز أو زيت الخروع لتقوية الأظافر :

إذا كنت تعاني من ضعف بأظافرك مما يجعلها سهلة التقصف والكسر ، يمكنك ببساطة استخدام زيت اللوز أو زيت الخروع لزيادة متانة الأظافر وإكسابها بريقاً وحيوية ، وذلك بعمل دهان للأظافر بأحد الزيتين يومياً كل مساء ، بحيث يُترك الزيت على الأظافر ليلة كاملة ، مع مراعاة أن يزال أولاً من الأظافر أى طلاء سابق .

